



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

## Office fédéral de la santé publique

### Recommandations pour le nouveau virus corona (SARS-CoV-2 )

#### Recommandation du Conseil fédéral:

Restez à la maison, surtout si vous êtes vieux ou malade. Sauf si vous devez aller travailler et ne pouvez pas travailler à domicile; sauf si vous devez consulter un médecin ou une pharmacie; sauf si vous devez faire des courses ou aider quelqu'un.

Le Conseil fédéral et la Suisse comptent sur vous!

### Que faire en cas de toux et de fièvre?

Ceux qui souffrent de symptômes pouvant provenir du nouveau virus corona doivent s'isoler de leur environnement.

L'Office fédéral de la santé publique indique comment procéder:

# Que devez-vous faire si vous vivez avec une personne malade ou si vous avez été en contact étroit avec elle?

## Auto-quarantaine



Restez à la maison pendant 5 jours et minimisez les contacts avec d'autres personnes. C'est la période au cours de laquelle la plupart des gens éprouvent les premiers symptômes.



Demandez à des membres de la famille, à des amis ou à un service de livraison de livrer à domicile des aliments et d'autres produits essentiels tels que des médicaments.



Installez-vous seul dans une chambre, porte fermée, et prenez-y vos repas. Aérez régulièrement la pièce.



Évitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.



Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.



Prenez vos repas dans votre chambre. Ne partagez pas vos articles ménagers avec d'autres personnes.



Nettoyez soigneusement les articles usagés au lave-vaisselle et au lave-linge ou avec de l'eau et du savon.



Surveillez votre état de santé: mal au cœur, fatigue, fièvre, toux ou problèmes respiratoires peuvent être des signes d'une infection par le nouveau virus corona. Si des symptômes surviennent, passez à l'auto-isollement et suivez les recommandations appropriées.

# Que devez-vous faire si vous avez une infection respiratoire accompagnée de fièvre et de toux?

## Auto-isolement



Isolez-vous à la maison et informez les personnes avec qui vous étiez en contact étroit 24 heures avant le début des symptômes. Appelez un médecin uniquement si vos symptômes respiratoires s'aggravent. Vous devez absolument appeler si vous avez plus de 65 ans ou souffrez d'hypertension artérielle, de maladies cardiovasculaires et autres.



Demandez à des membres de la famille, à des amis ou à un service de livraison de livrer à domicile des aliments et d'autres produits essentiels tels que des médicaments.



Utilisez votre propre salle de bains. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un détergent ordinaire du commerce.



Gardez vos distances avec les autres (au moins 2 mètres).



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous éternuez ou toussiez. Les matériaux dont vous avez couvert la bouche ou le nez doivent être jetés ou lavés.



Les déchets contaminés par des fluides corporels (selles, sang, mucus) doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez, avant d'être éliminés avec les autres déchets ménagers.



Nettoyez et désinfectez quotidiennement les surfaces touchées (p. ex. table de chevet, cadre de lit ou autres meubles de votre chambre) avec un désinfectant ménager ordinaire.



Arrêtez l'auto-isolement au plus tôt 24 heures après la disparition des symptômes. Si un test de coronavirus a été effectué, et la maladie a été confirmée, vous devez rester isolé jusqu'à 48 heures après la guérison et au moins dix jours après l'apparition des symptômes.